

FORSLAG TIL AT FÅ ØVELSER IND I HVERDAGEN.

8:00	Mød op på arbejde og lav øvelse 5 - åbne op i brystet.
9:00	Når kaffen tankes skal ryggen rankes. Øvelse 1 - bagoverbøjning
10:00	Bordet hæves, her laves øvelse 4 - rotation i hoften
11:00	Møde, inden start på mødet, laves øvelse 3 - side bøjning
12:00	Bordet hæves inden frokost, så det er hævet, når man kommer tilbage.
13:00	Retur ved skrives bordet laves øvelse 2 - rotation af ryggen, mens der dannes overblik over opgaverne igen
14:00	Telefonen ringer, opkaldet kan evt. besvares mens du går en tur.
15:00	Bordet hæves for at forhindre eftermiddagstræthed. Øvelse 2 laves igen - da ryggen kan begynde at føles lidt stiv.
16:00	Dagen er gået, og man mærker efter, hvordan energien og humøret er, mens man laver øvelse 5 - åbne op i brystet.

HUMØR



OFFICEFIT
STAY ACTIVE WHILE WORKING